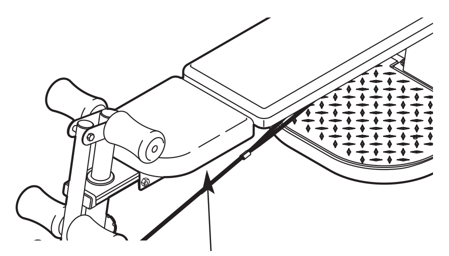
Núm. de Modelo WEEVSY59430
Núm. de Serie ________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.

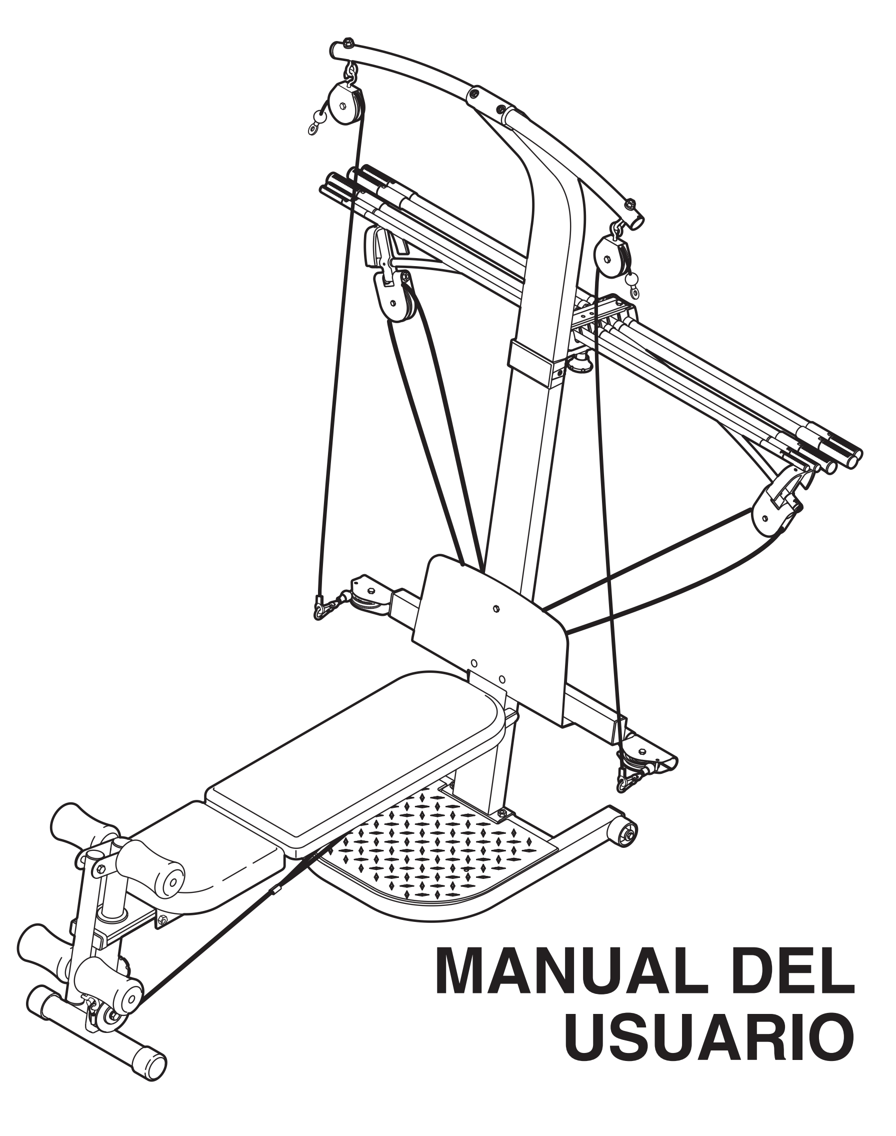


Etiqueta con el Número de Serie (abajo al asiento)



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

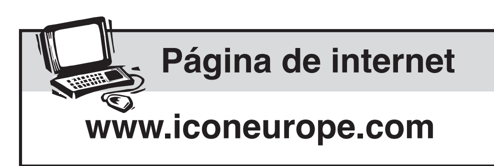


Clase HC Producto de Fitness

MANUAL DEL USUARIO

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet

www.iconeurope.com

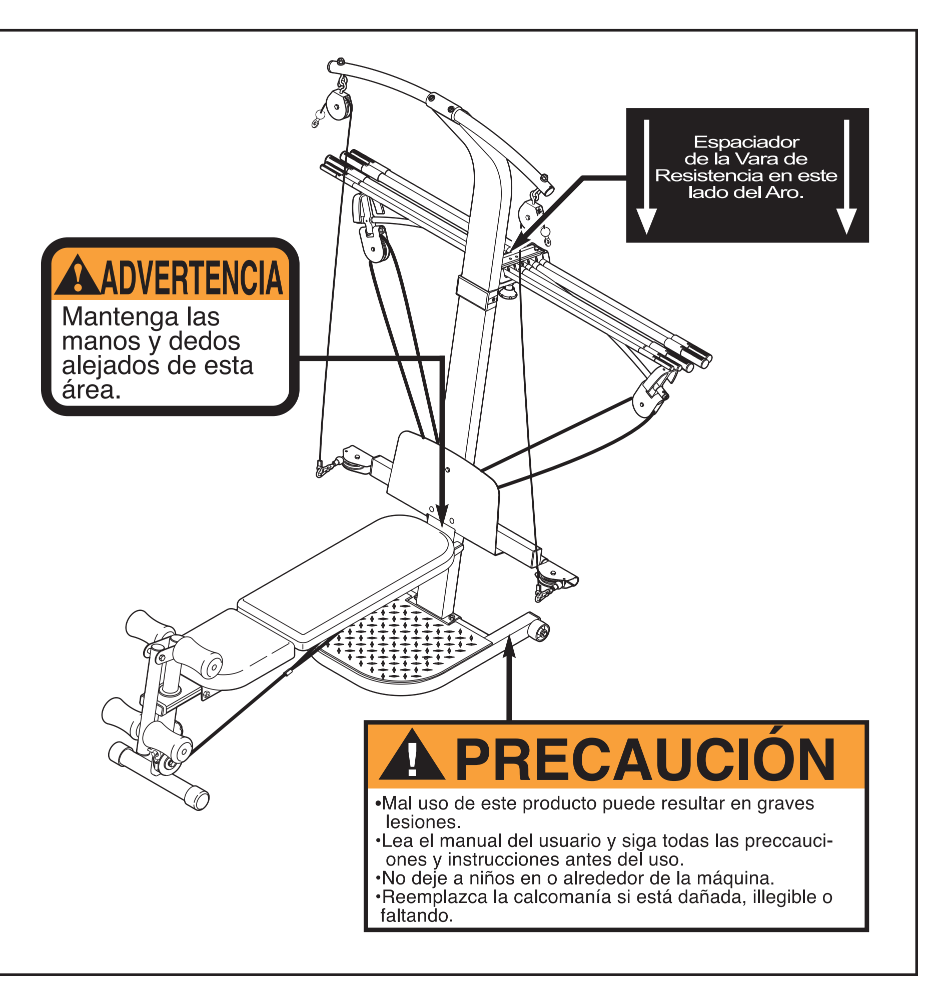
CONTENIDO

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retire una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en el sistema de resistencia. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés.

Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el sistema de resistencia. Aplique las calcomanías en el lugar que se muestra.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones serias, lea las siguientes precauciones importantes antes de usar el sistema de resistencia.

1. **Antes de usar el sistema de resistencia lea todas las instrucciones en este manual del usuario. Use el sistema de resistencia solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los que usen el sistema de resistencia estén adecuadamente informados de todas las precauciones.**

3. **El sistema de resistencia es para uso en casa solamente. No use el sistema de resistencia en lugares comerciales, de renta o institucionales.**

4. **Use el sistema de resistencia solo en una superficie a nivelada. Cubra el piso debajo del sistema de resistencia para proteger el piso.**

5. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de resistencia. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del sistema de resistencia a todo tiempo.**

7. **Mantenga las manos y pies retirados de piezas que se muevan.**

8. **Siempre use zapatos de atletismo para proteger sus pies mientras que hace ejercicios.**

9. **La torre lateral no está diseñada para el uso de ejercicios de tracción. No se cuelgue en la barra cruzada.**

10. **El sistema de entrenamiento no se debe usar de personas que pesen más de 136 kg.**

11. **Jale el cable de la polea inferior solo mientras se siente en el banco o se pare en la placa de la base. Jale los cables de la polea superior solo mientras se sienta en el banco, con el asiento en una de las tres posiciones más cerca de la base del montante vertical, o mientras se para en la placa de la base.**

12. **El sistema de resistencia está diseñado para usarse con la resistencia incluida. No use el sistema de resistencia con cualquier otro tipo de resistencia.**

13. **Cuando esté añadiendo resistencia, ambos extremos de las vara de resistencia deben reposar debajo de dos canales-“U”. Agregue y quite las varas de resistencia de los canales-“U”, una por una.**

14. **Mantenga despejada el área alrededor de los canales-“U” mientras que el sistema de resistencia esté en uso. No añada o quite las vara de resistencia de los canales-“U” mientras que el extremo del cable largo esté jalado hacia fuera.**

15. **Siempre ajuste el montaje de la vara de resistencia a la posición horizontal y asegúrese que la perilla fulcro esté asegurada antes de usar el sistema de resistencia.**

16. **Asegúrese que los aros en las vara de resistencia estén empujadas contra el espaciador de la vara de resistencia antes de usar el sistema de resistencia.**

17. **Asegúrese que la perilla de almacenamiento esté en su lugar y completamente apretada cada vez que usted use el sistema de resistencia.**

18. **Asegúrese que los cables se mantengan en las poleas a todo momento. Si los cables se atoran mientras que usted esté haciendo ejercicios, pare inmediatamente y asegúrese que los cables estén en las poleas.**

19. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

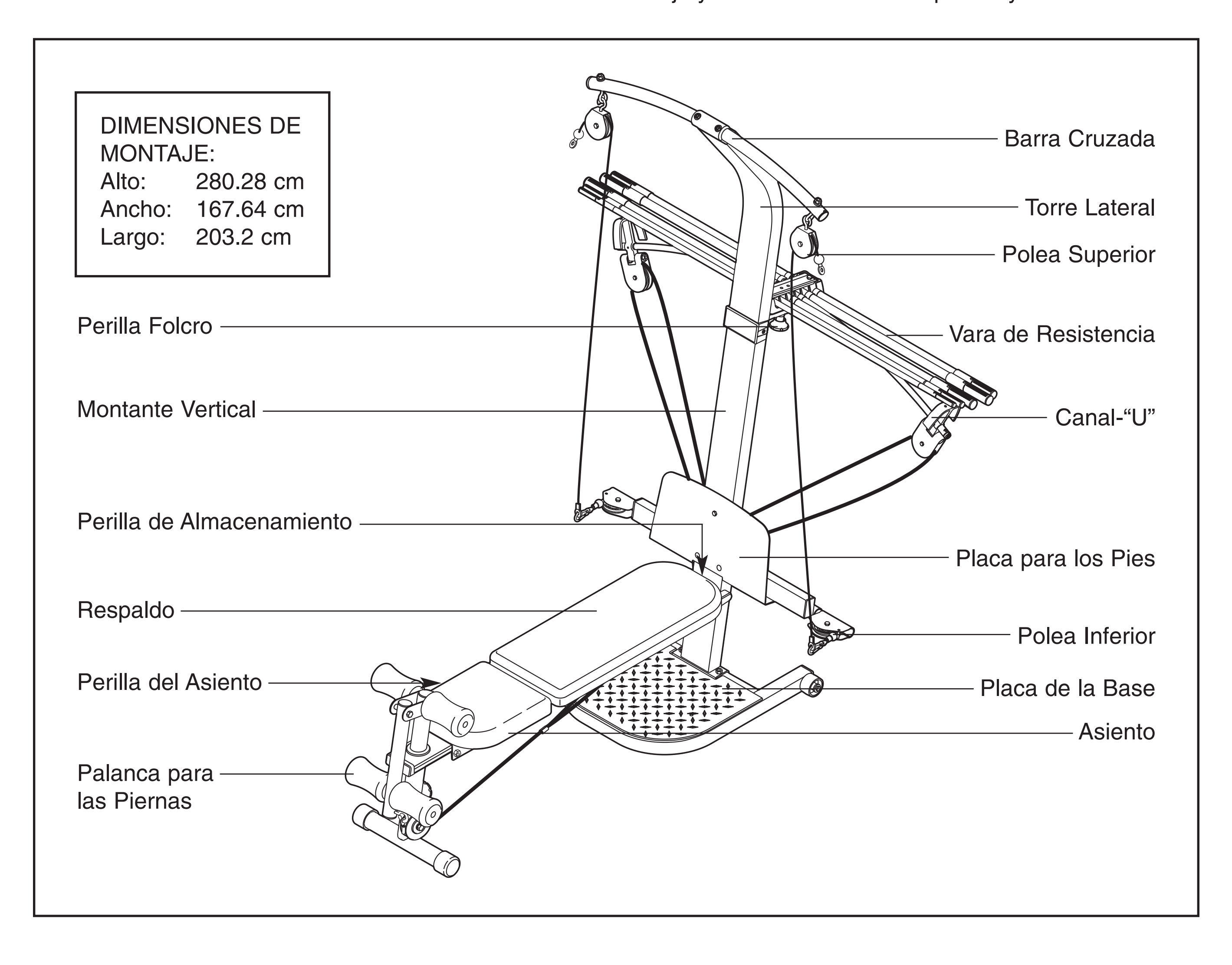
AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el innovador sistema de resistencia CrossBow by WEIDER™ LEGEND. El sistema de resistencia ofrece una selección de estaciones diseñadas para desarrollar cada grupo mayor de músculos del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, aumentar el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de resistencia le ayudará a obtener los resultados específicos que usted quiere.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el sistema de resistencia. Si hay preguntas, comuniques con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVSY59430. El número de serie se puede encontrar en la calcomanía pegada al sistema de resistencia (vea la portada de este manual).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

Este manual está diseñado para asegurar que el banco de pesas se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. Sin embargo, es importante reconocer que el versátil banco de pesas tiene muchas piezas y que el proceso del ensamble tomará tiempo. La mayoría de las personas encuentran que l apartar suficiente tiempo, el montaje le irá más suavemente.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- ***Para identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.*** Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el sistema de resistencia, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.

El montaje requiere una llave "L" que se incluye y las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblado:

- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un desarmador estandard**
- **un destornillador de estrellar**
- **lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.**

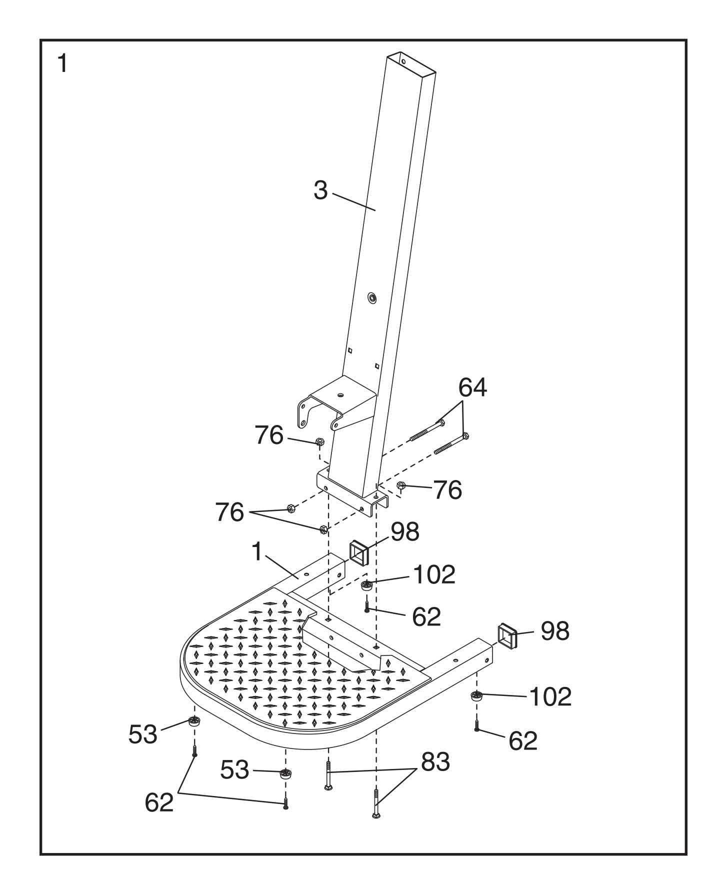
El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. **Antes de Comenzar este paso, asegúrese que haya leído y entendido la información en la caja arriba.**

Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 50mm (98) dentro de la Base (1).

Conecte dos Patas Plásticas (53) y dos Patas Plásticas Grandes (102) a la Base (1) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (62).

Conecte el Montante Vertical (3) a la Base (1) con dos Pernos de Porte de M10 x 66mm (83), dos Pernos de M10 x 72mm (64), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (76) como se muestra. **Nota: Este paso será más fácil para completar si el Montante Vertical y la Base están ladeados a sus costados.**



2. Conecte la Rueda (31) a la parte de afuera de la Base (1) con un Perno de M10 x 108mm (81), tres Arandelas de M10 (75), y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Rueda debe poder girar fácilmente.**

   Conecte la otra Rueda (que no se muestra) de la misma manera.

3. Presione una Tapa Interna de 38mm x 64mm (41) dentro de cada extremo del Tubo Cruzado (11).

   Oriente el Tubo Cruzado (11) como se muestra, con los tubos soldados en la parte inferior. Conecte la Placa para los Pies (23) y el Tubo Cruzado al Montante Vertical (3) con dos Pernos de Porte de M10 x 143mm (73), dos Arandelas de M10 (75), y dos Tuercas de M10 (47). **No inserte un perno dentro del orificio superior en la Placa para los Pies todavía.**

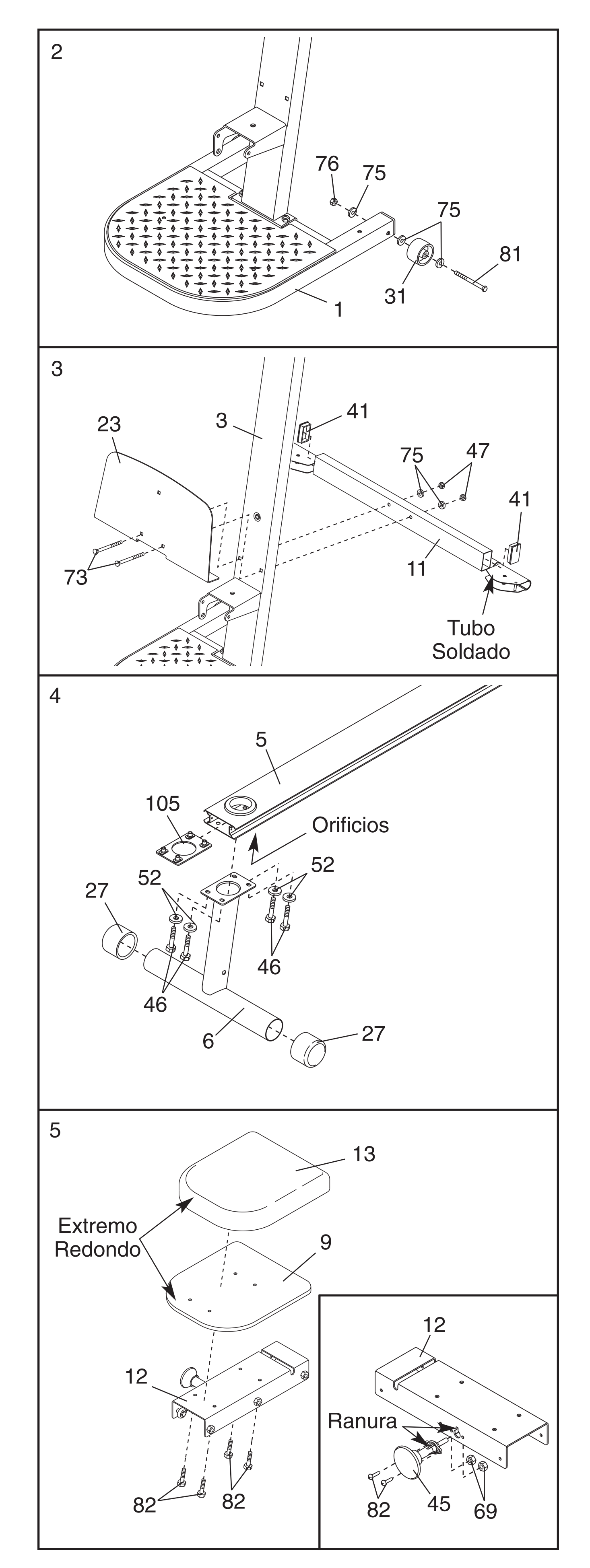
4. Presione dos Tapas Externas Redondas de 57mm (27) a los extremos de la Pata Delantera (6).

   Oriente el Riel del Banco (5) como se muestra. Deslice el Sujetador del Riel (105) dentro del extremo indicado del Riel del Banco, y alinee los orificio en el Sujetador con los orificios en el Riel del Banco.

   Oriente la Pata Delantera (6) como se muestra. conecte la pata delantera al Riel del Banco (5) con el Sujetador del Riel (105), cuatro Tornillos Botón de M8 x 25mm (46), y cuatro Arandelas Divididas de M8 (52).

5. **Vea el dibujo del recuadro.** Suene la Perilla del Asiento (45) en su lugar dentro del Porta Asiento (12) y conéctelo con dos Tornillos de M6 x 16mm (82) y dos Contratuercas Negras de Nylon de M6 (69). **Asegúrese que la ranura en la perilla esté alineada con la ranura en el porta asiento.**

   Oriente el Asiento (13) y el Respaldo del Asiento (9) como se muestra. Conecte el Asiento y el Respaldo del Asiento al Porta Asiento (12) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (82).



6. Jale la Perilla del Asiento (45, que no se muestra) afuera lo más que se pueda, y deslice el Porta Asiento (12) al Riel del Banco (5). Coloque la Perilla del Asiento dentro del orificio antepenúltimo al extremo del Riel del Banco.

   Vea el dibujo del recuadro. Conecte el Gancho (104) a la parte de abajo del Riel del Banco (5).

   Presione dos Tapas Internas del Riel (99), con los extremos anchos en la parte de arriba o la parte de abajo (como se indica), dentro de los extremos del Riel del Banco (5). Conecte las Tapas con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (62).

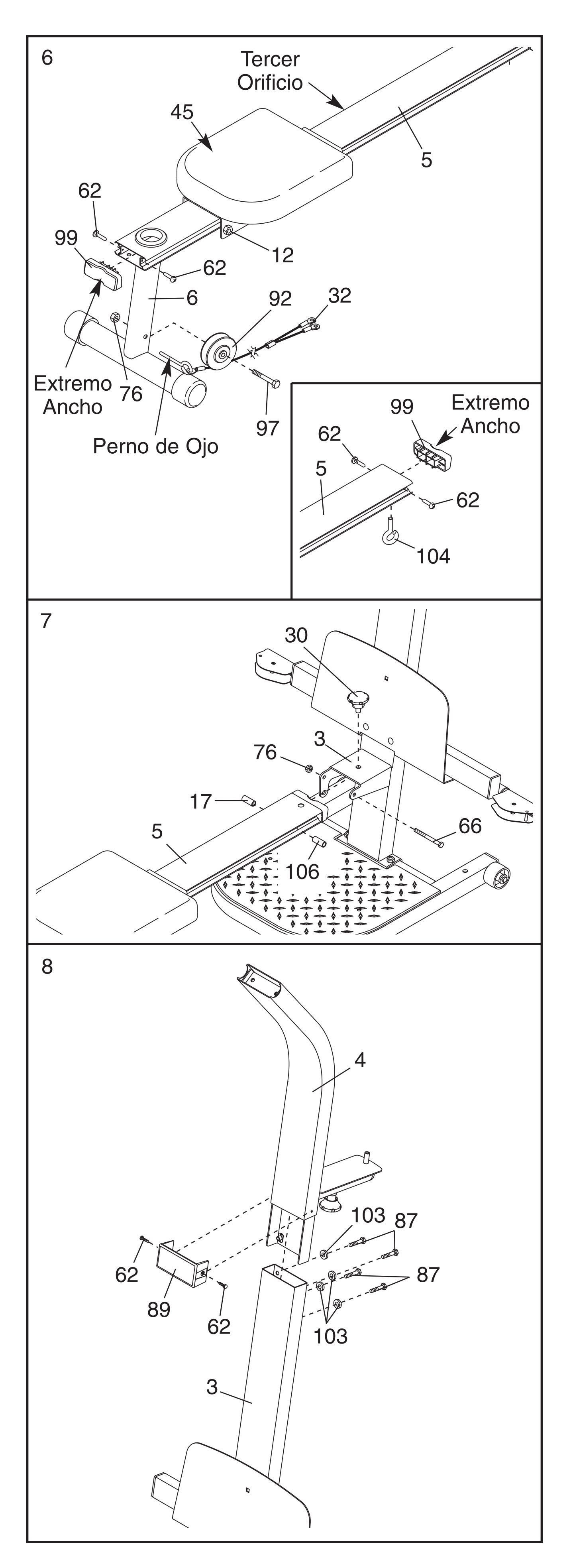
   Localice el cable de la Palanca para las Piernas (32), el cual tiene tres extremos conectados en medio con un sujetador. Guíe el extremo del Cable con el perno de ojo debajo de una Polea-"V" (92). Conecte la Polea-"V" a la Pata Delantera (6) con un Perno de M10 x 107mm (97) y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **Deslice los otros dos extremos del Cable al Gancho (104).**

7. Conecte el Riel del Banco (5) al Montante Vertical (3) con un Perno de M10 x 132mm (66), un Espaciador de 19mm (17), un Espaciador de 22mm (106), y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **No sobre apriete la Contratuerca; el Riel del Banco debe poder pivotar.**

   Apriete completamente la Perilla de Almacenamiento (30) dentro del Montante Vertical (3) y el Riel del Banco (5).

8. Conecte la Torre Lateral (4) al Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos Botón de M10 x 25mm (87) y cuatro Arandelas Divididas de M10 (103).

   Conecte la Placa con el Nombre (89) a la Torre Lateral (4) con dos Tornillos de M4 x 16mm (62).



9. Presione dos Tapas Internas Redondas de 38mm (38) dentro de los extremos de la Barra Cruzada de la Torre Lateral (10).

Conecte dos Pernos de Ojo (34) a la Barra Cruzada de la Torre Lateral (10) con dos Arandelas de M8 (59) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (65). **No sobre apriete las Contratuercas de Nylon; los Pernos de Ojo deben poder rotar libremente.**

Conecte la Barra Cruzada de la Torre Lateral (10) a la Torre Lateral (4) con dos Tornillos Botón de M10 x 65mm (70), dos Arandelas de M10 (75), y la Cubierta de la Barra Cruzada (93). **Asegúrese que los Pernos de Ojo (34) estén orientados como se muestran en el dibujo del recuadro. Si no lo están dé vuelta a la Barra Cruzada de la Torre Lateral y vuelva a conectarla.**

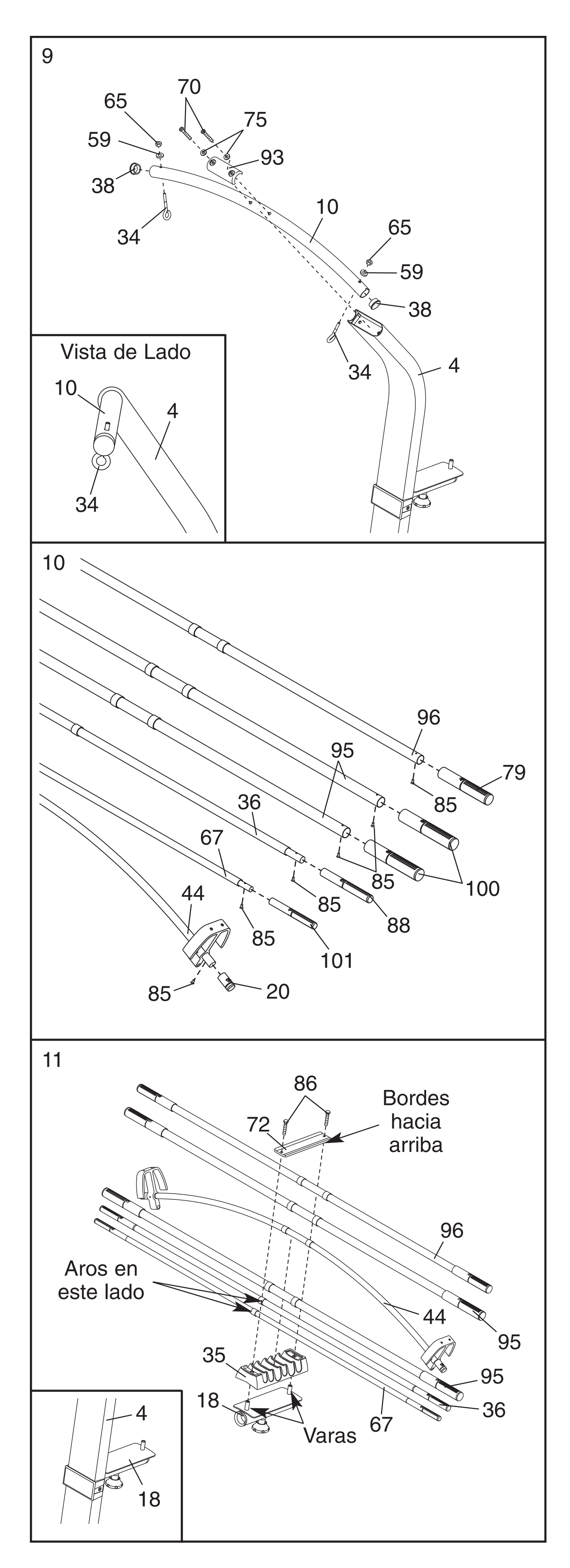
10. Conecte las dos Tapas Cortas de la Vara de Resistencia de 4,5 kg (10 libras) (20) a la Vara de Resistencia Central de 4,5 kg (10 libras) (44) con dos Tornillos con Cabeza Plana M4 x 12mm (85).

Usando diez Tornillos con Cabeza Plana de M4 x 12mm (85), conecte las dos Tapas de la Vara de Resistencia de 4,5 kg (10 libras) (101) a la Vara de Resis-tencia Removible de 4,5 kg (10 libras) (67), las dos Tapas de la Vara de Resistencia de 9 kg (20 libras) (88) a la Vara Removible de 9 kg (20 libras) (36), las cuatro Tapas de la Vara de Resistencia de 36,3 kg (80 libras) (100) a las dos Varas de Resistencia de 36,3 kg (80 libras) (95), y las dos Tapas de la Vara de Resistencia de 18 kg (40 libras) (79) a la Vara de Resistencia de 18 kg (40 libras) (96).

11. Localice el Folcro de la Vara de Resistencia (18) en la Torre Lateral (4) (vea el dibujo del recuadro). Deslice el Espaciador de la Vara de Resistencia (35) a las Varas en el Folcro de la Vara de Resistencia. **Asegúrese que el Espaciador esté orientado como se muestra en el dibujo.**

Coloque las Varas de Resistencia dentro del Espaciador de la Vara de Resistencia (35) en el siguiente orden; la Vara de Resistencia Removible de 4,5 kg (10 libras) (67), la Vara de Resistencia Removible de 9 kg (20 libras) (36), una Vara de Resistencia de 36,3 kg (80 libras) (95), la Vara de Resistencia Central de 4,5 kg (10 libras) (44), una Vara de Resistencia de 36,3 kg (80 libras) (95), y la Vara de Resistencia de 18 kg (40 libras) (96). **Asegúrese que los aros indicados estén en el lado que se muestra y las flechas apunten hacia el Espaciador.**

Conecte la Placa/Cubierta de la Vara de Resistencia (72), con los bordes hacia arriba, al Espaciador de la Vara de Resistencia (35) con dos Tornillos de Cabeza Botón de M8 x 19mm (86).



12. Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 25mm (54) dentro del extremo indicado del Marco del Respaldo (15).

Conecte una Pata Plástica (53) al Marco del Respaldo (15) con un Tornillo de M4 x 16mm (62).

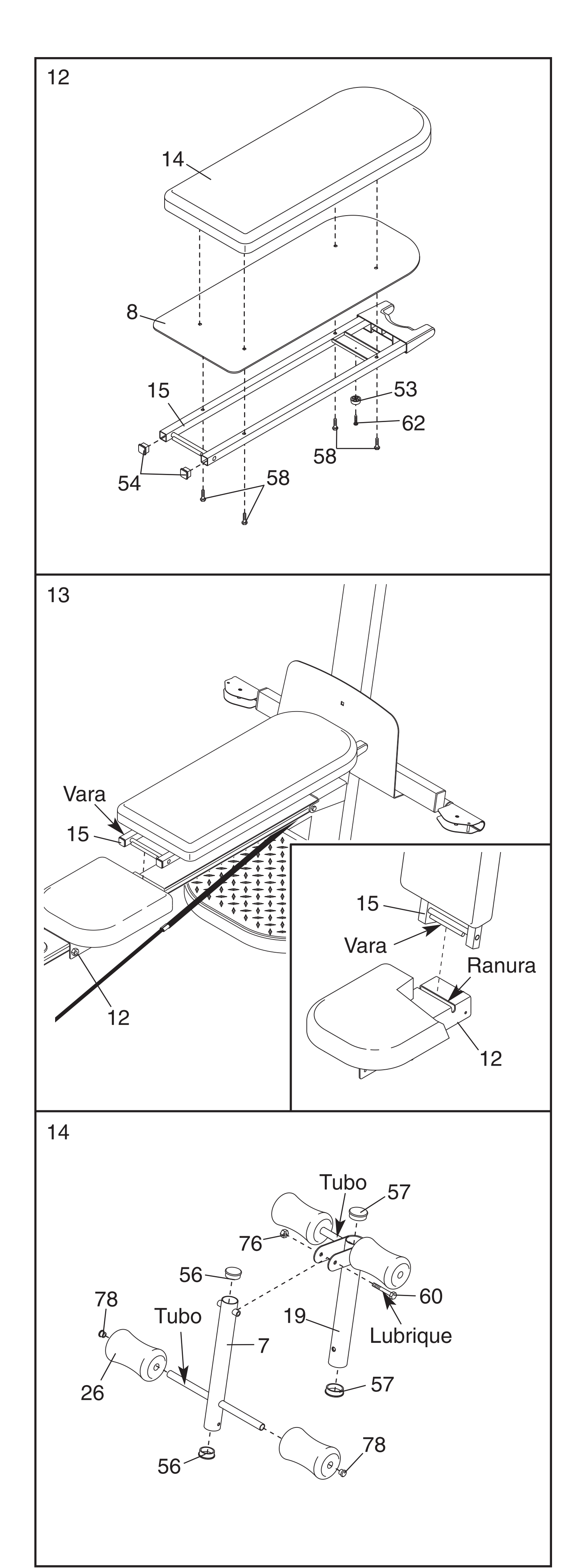
Oriente el Respaldo (14) y el Apoyo del Respaldo (8) como se muestra. Conecte el Respaldo y el Apoyo del Respaldo al Marco del Respaldo (15) con cuatro Tornillos de M6 x 45mm (58).

13. Inserte la vara en el Marco del Respaldo (15) dentro de la ranura en el Porta Asiento (12). **Sostenga el Marco del Asiento verticalmente sobre el Porta Asiento y deslice la vara dentro de la ranura, como se muestra en el dibujo del recuadro.**

14. Presione dos Tapas Internas Redondas de 50mm (57) dentro de la parte superior e inferior del Desarrollador de Piernas (19). Presione dos Tapas Internas Redondas de 45mm (56) dentro de la parte superior e inferior de la Palanca para las Piernas (7).

Lubrique un Perno de M10 x 69mm (60) con grasa. Conecta la Palanca para las Piernas (7) al Desarrollador de Piernas (19) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **No sobre apriete la Contratuerca; el Palanca para las Piernas debe poder pivotar fácilmente.**

Presione dos Tapas Internas Redondas de 19mm (78) dentro del tubo en la Palanca para las Piernas (7). Deslice dos Almohadillas de Espuma (26) a los tubos. **Repita con el tubo en el Desarrollador de Piernas (19).**



15. Deslice el Desarrollador de Piernas (19) dentro del Riel del Banco (5). Alinee el orificio en el Desarrollador de Piernas con un orificio en la Pata Delantera (6). Apriete la Perilla del Banco (42) dentro del orificio en el Desarrollador de Piernas.

    Conecte el Perno de Ojo en el Cable de la Palanca de Piernas (32) al lado indicado de la Palanca para las Piernas (7) con una Contratuerca de Nylon de M8 (65).

16. **Localice el Cable Largo (80).** Inserte un extremo del Cable por el tubo soldado en el Tubo Cruzado (11). Si es necesario, use la punta de un destornillador para jalar el extremo del Cable fuera del Brazo Giratorio (22). **Asegúrese que el Cable esté en el lado indicado de cada vara soldada en el Brazo Giratorio.**

    Envuelva el Cable Largo (80) alrededor de una Polea de 90mm (28). Conecte la Polea y la Cubierta de la Polea Superior (109) a la parte interior del Brazo Giratorio (22) con un Perno de Cabeza Botón M10 x 47mm (71) y una Contratuerca de Nylon de M10 (76).

17. Envuelva el Cable Largo (80) alrededor de una Polea de 90mm (28). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (29) al Perno de Porte de M10 x 143mm (73) indicado con una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de las Poleas estén en la posición indicada.**

18. Conecte el Alojamiento de la Polea (94) al Canal-"U" indicado en la Vara de Resistencia Central de 4,5 kg (10 libras) (44) con un Perno de Cabeza Botón de M10 x 102mm (24), dos Forros de Cojinete de Pivote (74), y una Contratuerca de Nylon de M10 (76).

    Envuelva el Cable Largo (80) sobre una Polea de 90mm (28). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (29) dentro del Alojamiento de la Polea (94) con un Perno de Cabeza Botón de M10 x 47mm (71) y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de las Poleas estén en la posición indicada.**

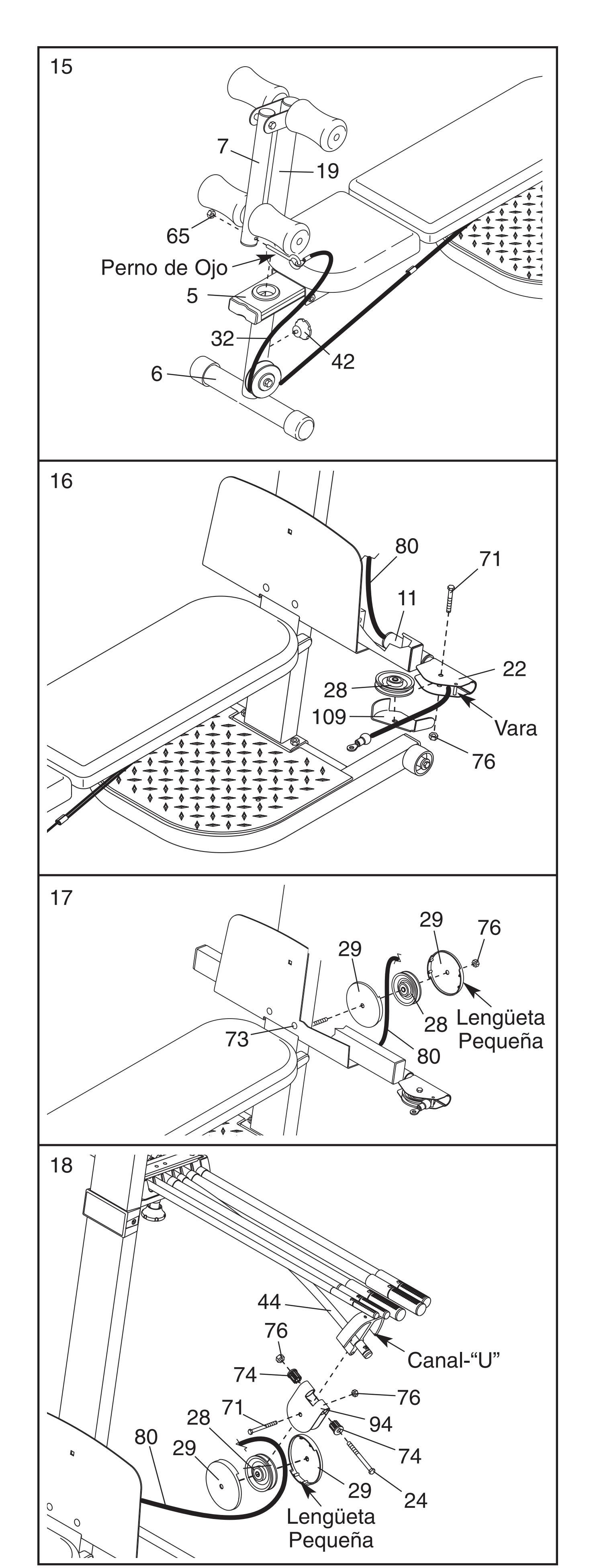
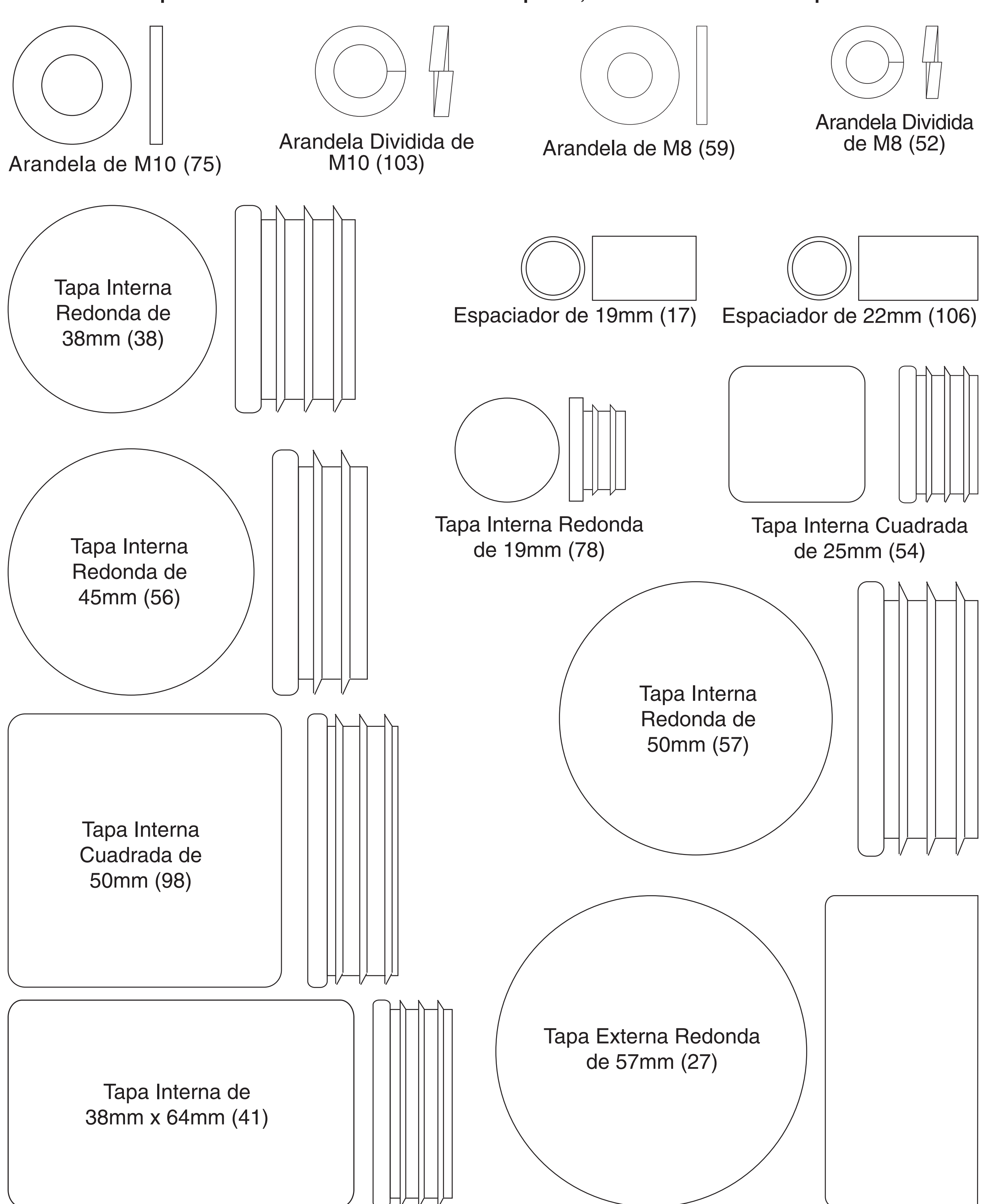


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en el centro de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVSY59430

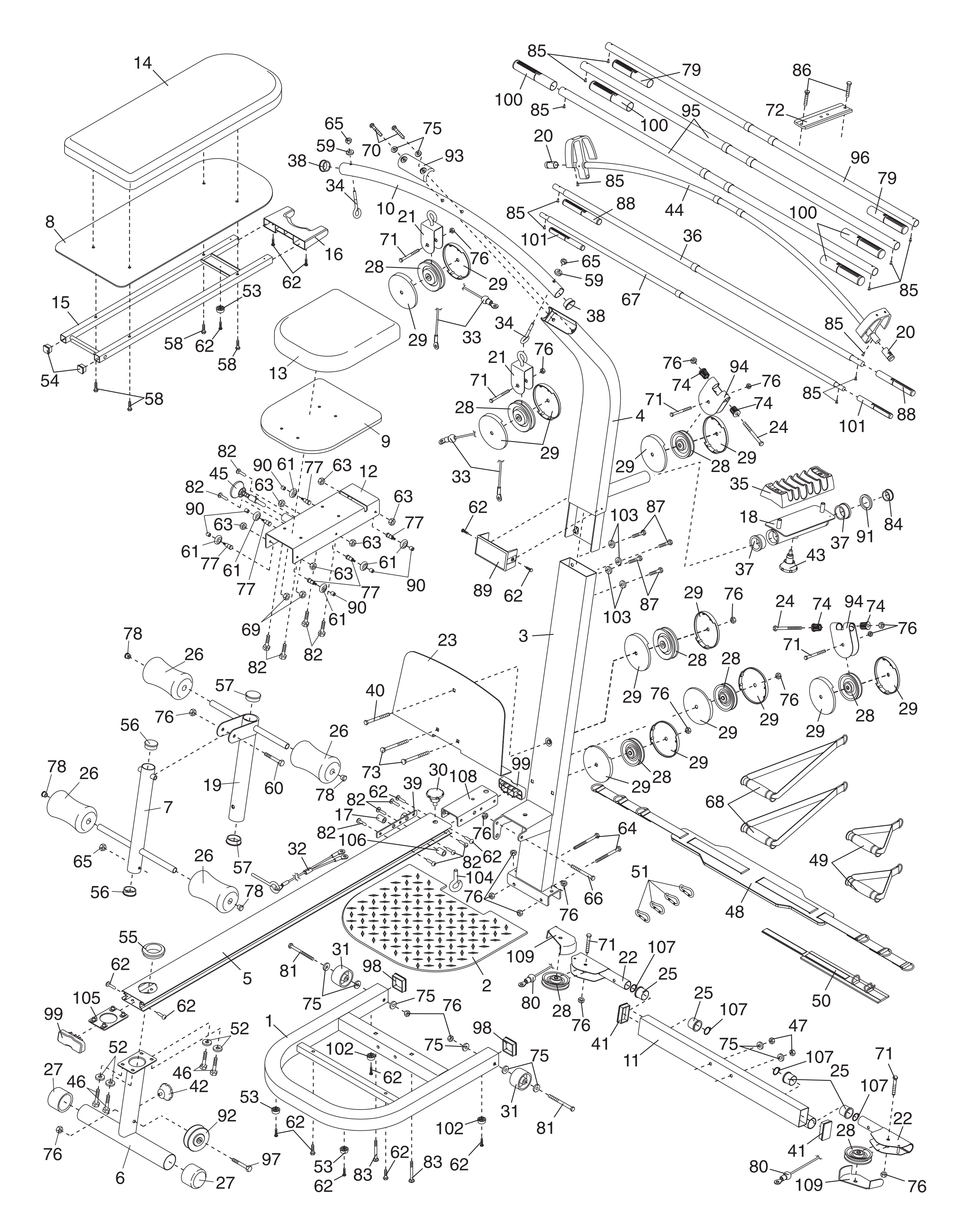
R1103A

Núm	Ctd	Descripción
1	1	Base
2	1	Placa de la Base
3	1	Montante Vertical
4	1	Torre Lateral
5	1	Riel del Banco
6	1	Pata Delantera
7	1	Palanca para las Piernas
8	1	Apoyo del Respaldo
9	1	Respaldo del Asiento
10	1	Barra Cruzada de la Torre Lateral
11	1	Tubo Cruzado
12	1	Porta Asiento
13	1	Asiento
14	1	Respaldo
15	1	Marco del Respaldo
16	1	Tapa del Respaldo
17	1	Espaciador de 19mm
18	1	Folcro de la Vara de Resistencia
19	1	Desarollador de Piernas
20	2	Tapa Corta de la Vara de Resistencia de 4,5 kg (10 libras)
21	2	Alojamiento de la Polea Superior
22	2	Brazo Giratorio
23	1	Placa para los Pies
24	2	Perno de Cabeza Botón de M10 x 102mm
25	4	Forro del Cojinete del Brazo
26	4	Almohadilla de Espuma
27	2	Tapa Externa Redonda de 57mm
28	9	Polea de 90mm
29	14	Cubierta de la Polea
30	1	Perilla de Almacenamiento
31	2	Rueda
32	1	Cable de la Palanca de Piernas
33	2	Cable Corto
34	2	Perno de Ojo
35	1	Espaciador de la Vara de Resistencia
36	1	Vara de Resistencia Removible de 9 kg (20 libras)
37	2	Forro del Cojinete de Folcro
38	2	Tapa Interna Redonda de 38mm
39	1	Sujetador del Riel del Banco
40	1	Tornillo de Cabeza Botón de M10 x 116mm
41	2	Tapa Interna de 38mm x 64mm
42	1	Perilla del Banco
43	1	Perilla de Folcro
44	1	Vara de Resistencia Central de 4,5 kg (10 libras)
45	1	Perilla del Asiento
46	4	Tornillo Botón de M8 x 25mm
47	2	Tuerca de M10
48	1	Tirante de la Prensa para las Piernas
49	2	Manubrio Corto
50	1	Tirante del Tobillo
51	4	Gancho del Cable
52	4	Arandela Dividida de M8
53	3	Pata Plástica
54	2	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
55	1	Forro del Cojinete de Interna Redonda de 45mm
56	2	Tapa Interna Redonda de 45mm
57	2	Tapa Interna Redonda de 50mm
58	4	Tornillo de M6 x 45mm
59	2	Arandela de M8

Núm	Ctd.	Descripción
60	1	Perno de M10 x 69mm
61	6	Rueda del Asiento
62	15	Tornillo de M4 x 16mm
63	6	M6 Contratuerca de Nylon de Zinc
64	2	Perno de M10 x 72mm
65	3	Contratuerca de Nylon de M8
66	1	Perno de M10 x 132mm
67	1	Vara de Resistencia Removible de 4,5 kg (10 libras)
68	2	Manubrio Largo
69	2	Contratuerca Negra de Nylon de M6
70	2	Tornillo Botón de M10 x 65mm
71	6	Perno de Cabeza Botón M10 x 47mm
72	1	Placa/Cubierta de la Vara de Resistencia
73	2	Perno de Porte de M10 x 143mm
74	4	Forros de Cojinete de Pivote
75	10	Arandela de M10
76	20	Contratuerca de Nylon de M10
77	6	Perno de Hombro de M6
78	4	Tapa Interna Redonda de 19mm
79	2	Tapa de la Vara de Resistencia de 18 kg (40 libras)
80	1	Cable Largo
81	2	Perno de M10 x 108mm
82	12	Tornillo de M6 x 16mm
83	2	Perno de Porte de M10 x 66mm
84	1	Tapa de Extremo del Folcro
85	12	Tornillo con Cabeza Plana M4 x 12mm
86	2	Tornillo de Cabeza Botón de M8 x 19mm
87	4	Tornillo Botón de M10 x 25mm
88	2	Tapas de la Vara de Resistencia de 9 kg (20 libras)
89	1	Placa con el Nombre
90	6	Espaciador de 11mm
91	1	Anillo del Retenedor
92	1	Polea-“V”
93	1	Cubierta de la Barra Cruzada
94	2	Alojamiento de la Polea
95	2	Vara de Resistencia de 36,3 kg (80 libras)
96	1	Vara de Resistencia de 18 kg (40 libras)
97	1	Perno de M10 x 107mm
98	2	Tapa Interna Cuadrada de 50mm
99	2	Tapa Interna del Riel
100	4	Tapa de la Vara de Resistencia de 36,3 kg (80 libras)
101	2	Tapa de la Vara de Resistencia de 18 kg (40 libras)
102	2	Pata Plástica Grande
103	4	Arandela Dividida de M10
104	1	Gancho
105	1	Sujetador del Riel
106	1	Espaciador de 22mm
107	4	Anillo
108	1	Sujetador de Perilla de Almacenamiento
109	2	Media Cubierta de la Polea
#	1	Manual del Usuario
#	1	Guía de Ejercicios
#	1	Calcomanía de Ejercicios
#	1	Llave “L” Grande
#	1	Llave “L” Pequeño
#	5	Videocasete

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVSY59430 R1103A



19. Envuelva el Cable Lago (80) debajo de una Polea de 90mm (28) como se muestra. Conecta la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (29) al Montante Vertical (3) con un Perno de Cabeza Botón M10 x 116mm (40) y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **Asegúrese que las lengüetas en las Cubiertas de las Poleas estén en la posición que se indica.**

20. Conecte un Alojamiento de la Polea (94) al Canal-"U" indicado en la Vara de Resistencia Central de 4,5 kg (10 libras) (44) con un Perno de M10 x 102mm (24), dos Forros de Cojinete de Pivote (74), y una Contratuerca de Nylon de M10 (76).

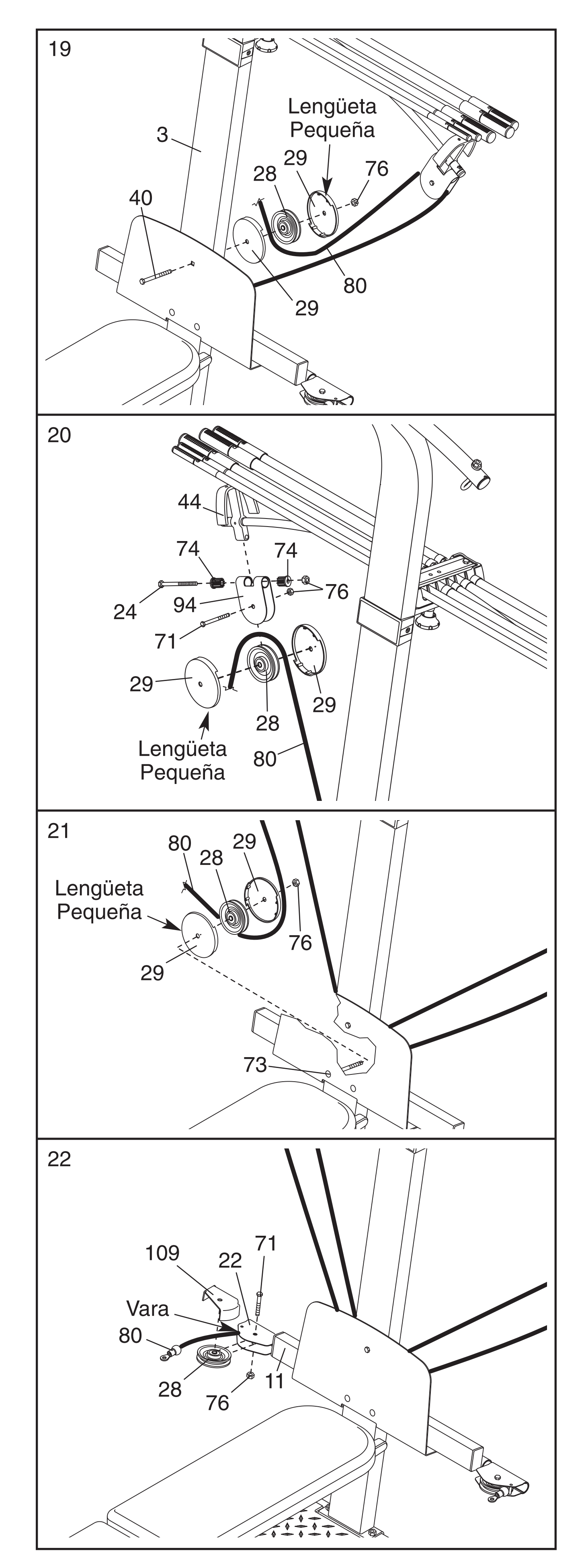
    Envuelva el Cable Largo (80) alrededor de una Polea de 90mm (28). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (29) dentro del Alojamiento de la Polea (94) con un Perno de Cabeza Botón de M10 x 47mm (71) y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **Asegúrese que las lengüetas en las Cubiertas de las Poleas estén en la posición indicada.**

21. Envuelva el Cable Largo (80) alrededor de una Polea de 90mm (28). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (29) al Perno de Porte de M10 x 143mm (73) indicado con una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **Asegúrese que las lengüetas en las Cubiertas de las Poleas estén en la posición indicada.**

22. Asegúrese que no hayan Varas de Resistencia (que no se muestran) debajo de los Canales-"U" en la Vara de Resistencia Central de 4,5 kg (10 libras) (que no se muestra). Pídale a otra persona que jale el Cable Largo (80) para crear Aflojamiento en los Cables.

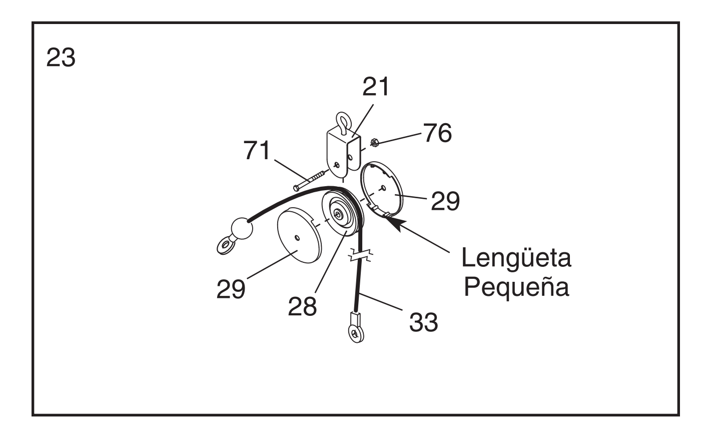
    Inserte el extremo del Cable Largo (80) por el tubo soldado en el Tubo Cruzado (11). Si es necesario, use la punta de un destornillador para jalar el extremo del Cable fuera del Brazo Giratorio (22). **Asegúrese que el Cable esté en el lado indicado de la vara soldada en el Brazo Giratorio.**

    Envuelva el Cable Largo (80) alrededor de una Polea de 90mm (28). Conecte la Polea y la Media Cubierta de la Polea (109) dentro del Brazo Giratorio (22) con un Perno de Cabeza Botón de M10 x 47mm (71) y una Contratuerca de Nylon de M10 (76).



23. **Localice los dos Cables Cortos (33).** Envuelva uno de los Cables alrededor de una Polea de 90mm (28). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (29) al Alojamiento de la Polea Superior (21) con un Perno de Cabeza Botón de M10 x 47mm (71) y una Contratuerca de Nylon de M10 (76). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de las Poleas estén en la posición indicada.**

Repita este paso con el otro Cable Corto (33).



24. Asegúrese que todas las piezas se hayan apretado apropiadamente. El uso las piezas restantes se explicará en AJUSTES, comenzando en la siguiente página.

Antes de usar el sistema de resistencia, jale el cable largo algunas veces para asegurarse que se mueva suavemente sobre las poleas. Si el cable no se mueve suavemente, encuentre el problema y corríjalo. **IMPORTANTE: Si los cables no están apropiadamente instalados, se pueden dañar cuando se use resistencia pesada. Vea el DIAGRAMA DE CABLES en la página 16 para la manera apropiada de guiar los cables.**

AJUSTE

Esta sección explica como ajustar el banco de pesas. Vea las GUÍAS DE EJERCICIO en la página 17 para ver información importante sobre como obtener el máximo beneficio de su programa de ejercicio. También, refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio.

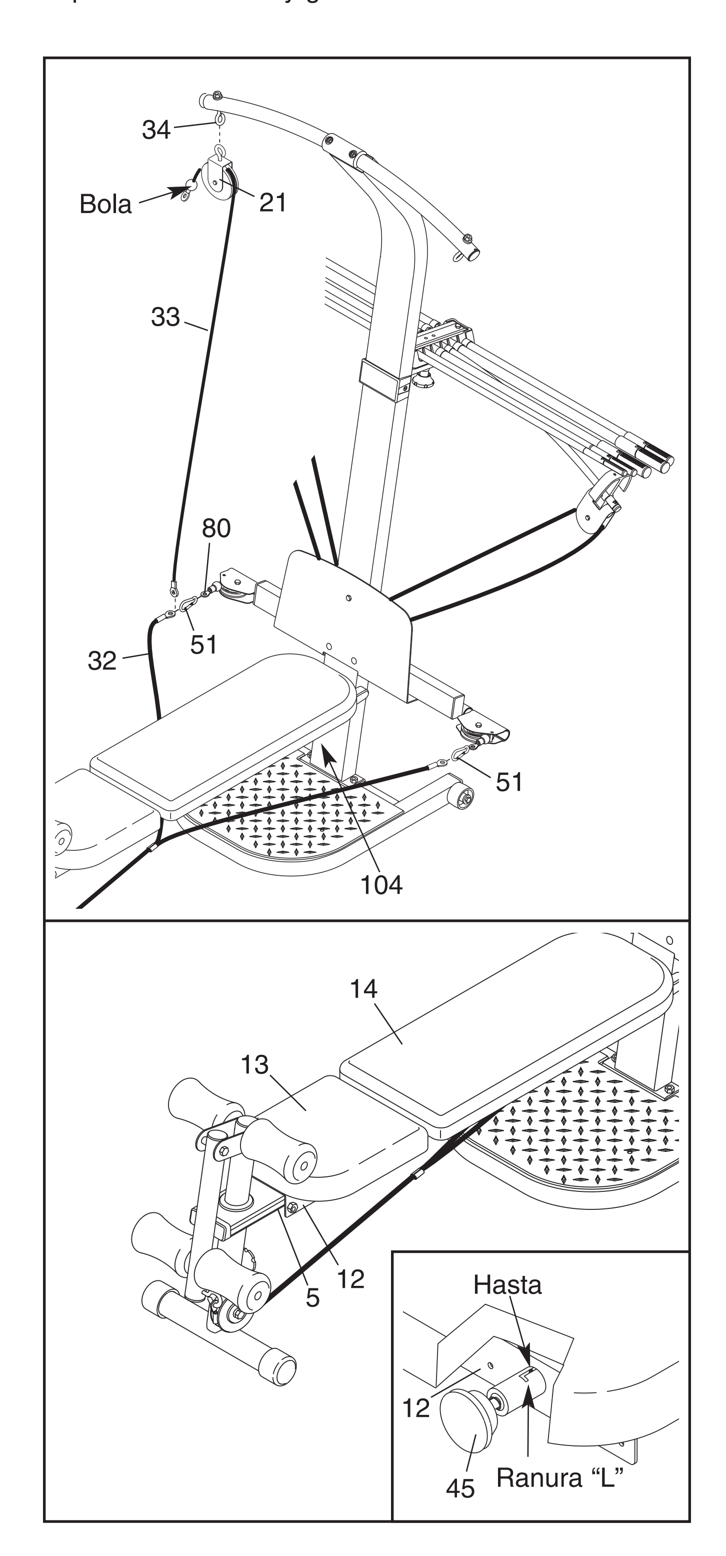
Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El sistema de entrenamiento se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes. Los arcos se pueden limpiar con protector de vinilo y goma, disponible en una tienda de accesorios para automóviles y grandes almacenes.

CONECTE LAS POLEAS SUPERIORES Y LA PALANCA PARA LAS PIERNAS.

Para usar una Polea Superior, Deslice el Gancho en el Alojamiento de la Polea Superior (21) a un Perno de Ojo (34). Conecte el extremo del Cable Corto (33) sin la bola al extremo del Cable Largo (80) con un Gancho del Cable (51). **Conecte la otra Polea Superior de la misma manera.**

Para usar la Palanca para las Piernas (que no se muestra), conecte los dos extremos del Cable de la Palanca para las Piernas (32) a los extremos en el Cable Largo (80) con dos Ganchos del Cable (51).

Quite las poleas superiores, y desconecte el Cable de la Palanca para las Piernas (32), cuando no esté en uso. Guarde los extremos del Cable de la Palanca para las Piernas en el Gancho (104) debajo del Riel del Banco (que no se muestra).



AJUSTANDO EL ASIENTO

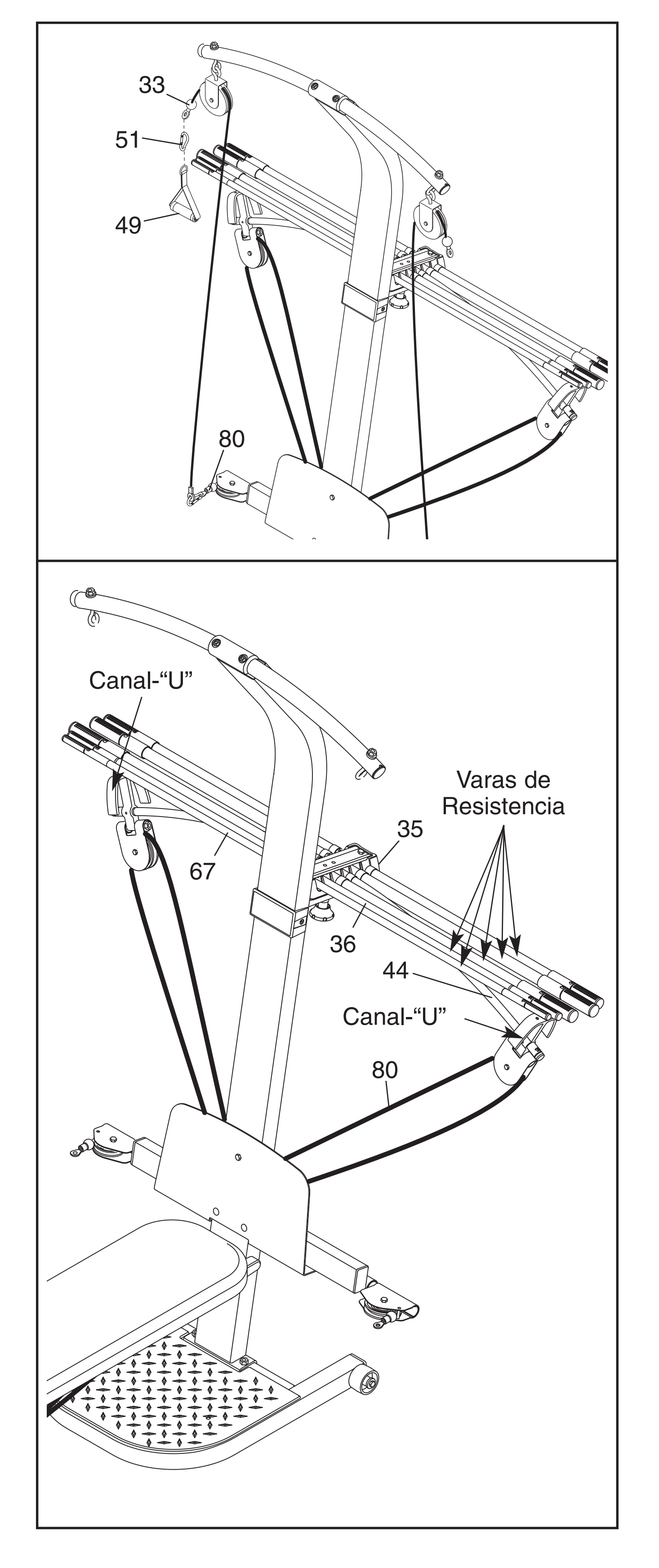
El Asiento (13) se puede asegurar en cualquiera de las cinco posiciones en el Riel del Banco (5). Para mover el Asiento, jale la Perilla del Asiento (45) afuera lo más que se pueda, y deslice el Asiento a la posición deseada. Enganche la Perilla del Asiento dentro de un orificio de ajuste en el Riel del Banco.

Para llevar a cabo ejercicios de rema, el tirante de la prensa para las piernas se debe conectar al cable largo (vea CONECTANDO LOS ACCESORIOS, en la página 14), y el Porta Asiento (12) se debe poder rodar por el Riel del Banco (5). Primero, quite el Respaldo (14) del Porta Asiento (vea AJUSTANDO EL RESPALDO en la página 15). Entonces, jale la Perilla del Asiento (45) afuera lo más que se pueda, y dé vuelta a la Perilla de tal manera que el hasta repose en el extremo de la ranura en forma de “L” (vea el dibujo del recuadro).

CONECTANDO LOS ACCESORIOS

Para conectar el Manubrio Corto (49) a la polea superior, primero conecte la polea superior al sistema de resistencia (vea CONECTANDO LAS POLEAS SUPERIORES Y LA PALANCA PARA LAS PIERNAS en la página 13). Entonces, conecte el Manubrio Corto al Cable Corto (33) con un Gancho del Cable (51).

Los Manubrios Largos (que no se muestran) y el Tirante del Tobillo (que no se muestra) se pueden conectar al Cable Largo (80) con Ganchos del Cable (51). Conecte el Tirante de la Prensa para las Piernas (que no se muestran) a ambos extremos del Cable Largo, o la barra lateral opcional a los Cables Cortos (33), con dos Ganchos del Cable.



AJUSTANDO LA RESISTENCIA

Para añadir resistencia, sostenga un Canal-“U” en la Vara de Resistencia Central de 4.5 kg (10 libras) (44) firmemente y empuje el extremo de la vara de resistencia debajo de él. Repita con el otro extremo de la vara de resistencia. Si se necesita más resistencia, agregue una vara cruzada a la vez.

Nota: Cuando esté añadiendo resistencia, siempre comience con la vara de resistencia más pesada que se va a usar, y termine con la vara de resistencia más liviana. Cuando esté quitando varas de resistencia de los Canales-“U”, comience con la vara de resistencia más liviana y termine con la más pesada.

⚠ADVERTENCIA: Cuando esté añadiendo resistencia, asegúrese que ambos extremos de la vara cruzada reposen debajo de dos Canales-“U”. Los aros en las Varas Cruzadas Removibles (36, 67) se deben empujar contra el Espaciador de la Vara de Resistencia (35). No agregue o quite varas de los Canales “U” mientras que un extremo del Cable Largo (80) esté jalado hacia fuera.

Nota: El sistema de resistencia usa resistencia progresiva. A medida que las varas de resistencia comienzan a doblarse, la cantidad de resistencia aumentará gradualmente. A medida que las varas de resistencia comienzan a doblarse más, la resistencia aumentará rápidamente.

Nota: 1 libras = 0,454 kg.

AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo (14) se puede usar en una posición nivelada o en una de las tres posiciones inclinadas. Para usar el Respaldo en una posición nivelada, asegure el Porta Asiento (12) en el orificio en el Riel del Banco (5) más cerca al Desarrollador de Piernas (19) (vea AJUSTANDO EL ASIENTO en la página 13). Para usar el Respaldo en la posición inclinada, asegure el Marco del Asiento en uno de los tres orificios de ajuste en el lado del Riel del Banco donde está el Montante Vertical (3). Repose el Respaldo contra el Montante Vertical.

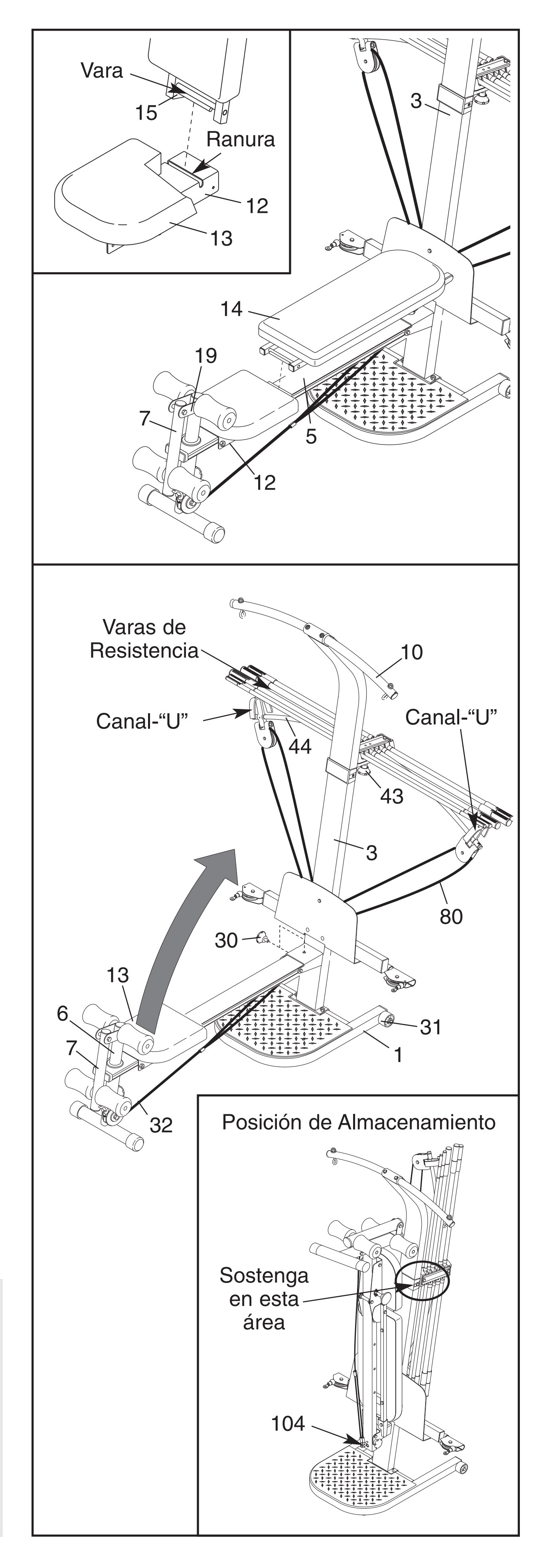
Para ejercicios de rema y para usar la Palanca para las Piernas (7), quite el Respaldo (14) del Porta Asiento (12). Sostenga el Respaldo verticalmente sobre el Asiento (13) y levante la vara fuera de la ranura en el Porta Asiento (vea el dibujo del recuadro). Para usar la Palanca para las Piernas, asegure el Porta Asiento en el penúltimo orificio del Desarrollador de Piernas.

GUARDANDO EL SISTEMA DE RESISTENCIA

Para guardar el sistema de resistencia, deslice los extremos del Cable de la Palanca para las Pierans (32) al Gancho (104). Asegurese que el Asiento (13) esté en la posición más cerca de a la Pata Delantera (6) (vea AJUSTANDO EL ASIENTO en la página 13). A continuación, quite la Perilla de Almacenamiento (30) del Montante Vertical (3). Levante la Pata Delantera hacia la Vara de Resistencia de la Torre Lateral (10), y apriete la Perilla de Almacenamiento dentro del lado del Montante Vertical y el Riel del Banco. Quite todas las varas de resistencia de los Canales-"U" en la Vara de Resistencia Central de 4.5 kg (10 libras) (44) (vea AJUSTANDO LA RESISTENCIA en la página 14). Finalmente, afloje la Perilla de Folcro (43) y jálela hacia fuera lo más que se pueda. Voltee el montaje de la vara de resistencia verticalmente y enganche la Perilla de Folcro dentro del folcro en la Torre Lateral (4). **Nota: El guardar la vara de resistencia verticalmente prolongará la vida de la vara de resistencia.**

Para mover el sistema de resistencia, coloque las puntas de sus zapatos en el extremo de la Base (1) y sostenga el sistema de resistencia en el área indicada. Ladee el sistema de resistencia hacia atrás en las Ruedas (31) y ruédelo al nuevo lugar. **Tenga cuidado de no permitir que la Pata Delantera (6) o la Palanca para las Piernas (7) pellizquen sus manos mientras que ladea el sistema hacia atrás.**

⚠ADVERTENCIA: Asegúrese que todas las varas de resistencia se quiten de los Canales-"U" antes de mover el montaje de la vara de resistencia a la posición de almacenamiento. Asegúrese que el montaje de la vara de resistencia esté en la posición horizontal y que la Perilla de Almacenamiento (30) esté en su lugar completamente apretado cada vez que se use el sistema de resistencia.



USANDO LAS VARAS DE RESISTENCIA REMOVIBLES

Las Varas de Resistencia Removibles (36, 67) se pueden usar para hacer ejercicios aparte del sistema de resistencia, como se muestra en el video o en la guía de ejercicios. Para quitar la Vara de Resistencia, jálelo del Espaciador de la Vara de Resistencia (35).

Para reemplazar las Varas de Resistencia Removibles (36, 67), deslícelas dentro del Espaciador de la Vara de Resistencia (35) del lado que se muestra, de tal manera que las flechas en los aros apunten hacia el Espaciador de la Vara de Resistencia. **Asegúrese que los aros estén empujados contra el Espaciador de la Vara de Resistencia.**

AJUSTANDO EL DESARROLLADOR DE PIERNAS

Para ajustar la altura del Desarrollador de Piernas (19), quite la Perilla del Banco (42) de la Pata Delantera (6). Alinee el orificio en el Desarrollador de Piernas con uno de los orificios en la Pata Delantera. Vuelva a apretar la Perilla dentro de la Pata Delantera y el Desarrollador de Piernas.

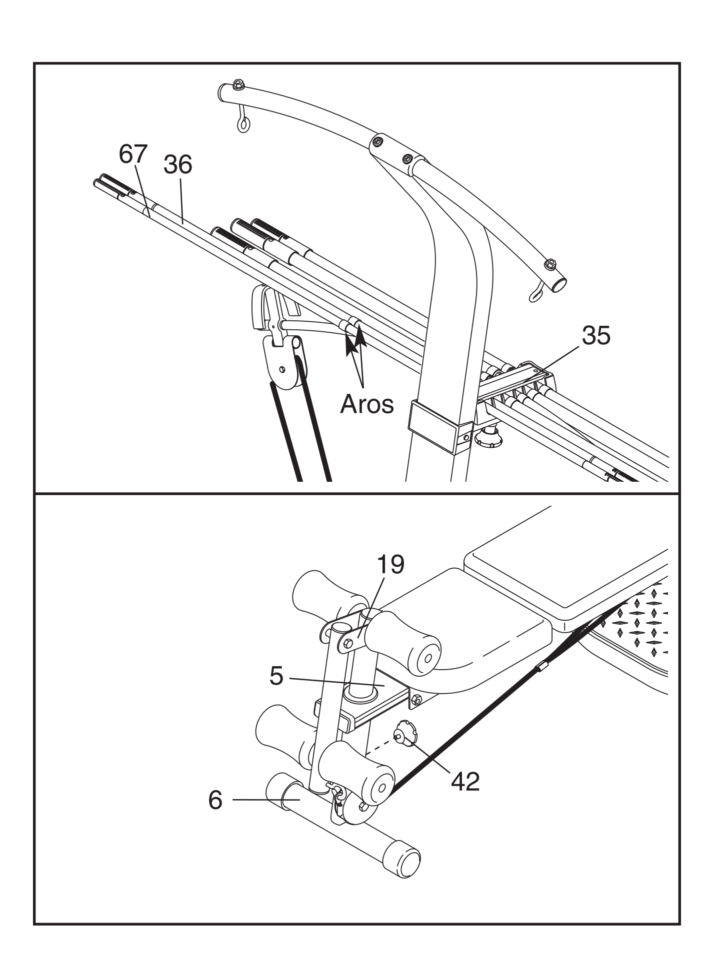
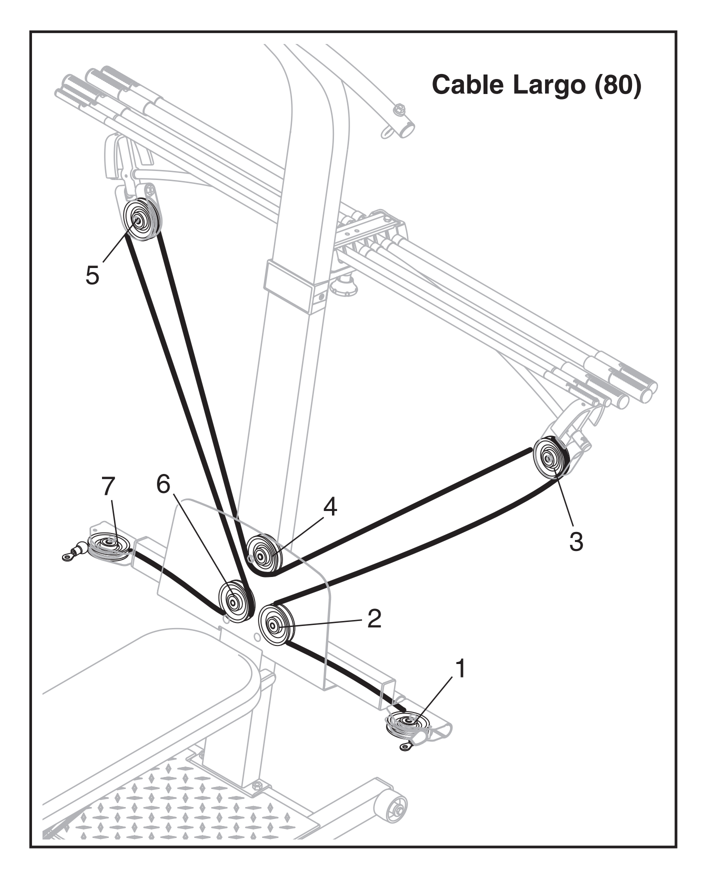


DIAGRAMA DE CABLES

El diagrama de cables muestra la manera apropiada para guiar el Cable Largo (80). Use el diagrama para asegurarse que el cable se ha ensamblado correctamente. Si el cable no se ha guiado correctamente, el sistema de resistencia no funcionará apropiadamente y pueden ocurrir daños. Los números muestran la manera apropiada para guiar los cables.



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos

Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono

Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad

Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:
• Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
• Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
• Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. La tabla en la página 19 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegas completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

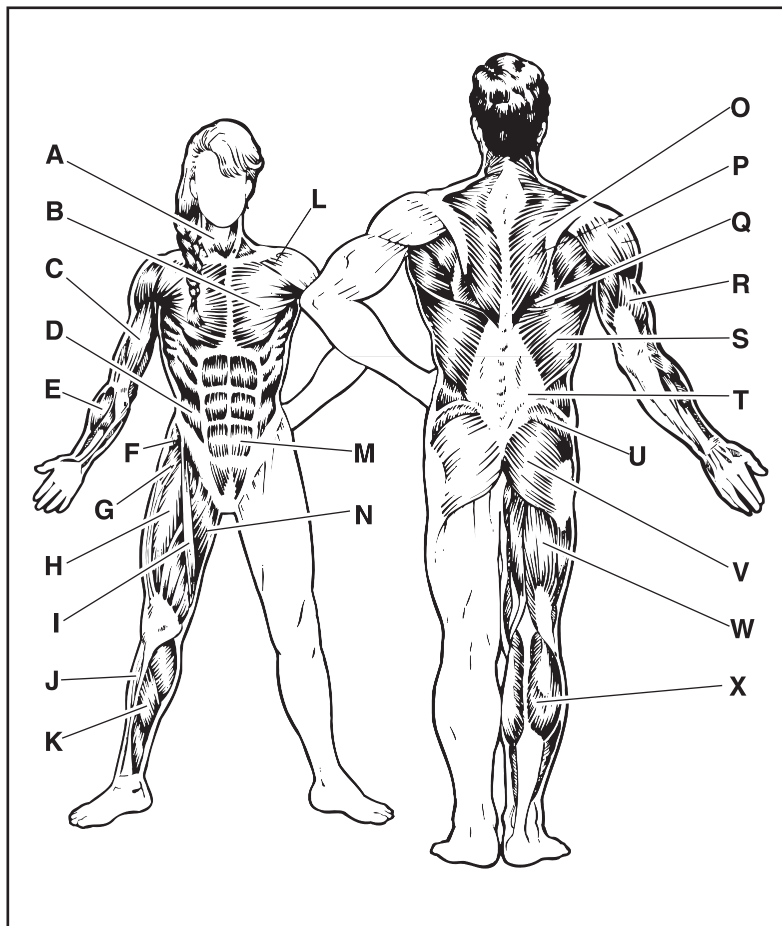


TABLA DE MUSCULOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

LUNES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

MARTES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

JUEVES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVSY59430)
- el NOMBRE de la máquina (el sistema de resistencia CrossBow by WEIDER™ LEGEND)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO de la(s) pieza(s) y La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual)

Núm. de Parte 200572 R1103A